

1-MB Slams: 15 Wdh.



2-Einarmige MB Slams: 10 Wdh. pro Arm.



3-MB Side Throws: 10 pro Seite.



4-MB Partner Throw: 15 Wdh.



5-MB Split Jumps: 10-15 Wdh.



6-MB Chest Pass: 10 Wdh.

